



PHILOSOPHIE WORKSHOP

zum Sinn des Lebens

Mag. Gottfried Prinz

Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung

ÜBUNG: Katharina CEMING 2025

Meditation: Wer bin ich?

Dauer: ca. 10 Minuten.

(Quelle: Katharina Ceming/Christa Spannbauer, Der spirituelle Notfallkoffer, Seite 164f.)



Wer bin ich in meinem tiefsten Wesen?

Durch den indischen Weisen Ramana Maharshi wurde die Meditation der Selbst-Befragung auf der ganzen Welt bekannt. Sie ist fester Bestandteil der indischen Yoga-Tradition, insbesondere des Jnana-Yogas, dem Yoga der Erkenntnis. Die Selbst-Befragung ist ein meditativer Vorgang, bei dem der Gedanke bis zu seinem Ursprung im Herzen zurückverfolgt wird.

„Wer bin ich?“ Mit dieser wiederholten Frage wird die Meditation zu einem Weg nach innen, zu einem Weg zu uns selbst. Fragen Sie sich mit jedem Einatmen immer wieder: Wer bin ich? Sie werden viele Antworten auf diese Frage finden: ich bin eine Frau, ein Mann, Mutter, Sohn, Deutscher, Christin, Buddhist, ich bin Künstler, Tierfreundin usw. Geben Sie so viele Antworten, wie Ihnen in den Sinn kommen.

Werden Sie sich bewusst, wie viele Funktionen, Aufgaben und Rollen Sie in Ihrem Leben innehaben. Sie machen es bunt, wertvoll und verbinden es mit vielen anderen Menschen. Doch wenn Sie immer weiter fragen, werden sie feststellen, dass keine dieser Antworten letztlich ausdrückt, was Sie im tiefsten Grund ihres Wesens sind.

Widerholen Sie daher die Frage in jeder Meditation weiter. Sie führt Sie immer tiefer zum Wesenskern, dorthin, wo alles seinen Ursprung nimmt und der wahre Sinn des Lebens zu finden ist. Wer also sind Sie?